

令和7年  
1月号

# あいあい通信



佐呂間町子育て支援センター TEL 2-1255

令和7年、新しい年が始まります。今年も「あいあい」は、みなさんのご利用をお待ちしています。皆さん、あそびに来てくださいね。

これからは寒さも厳しくなります。手洗いやバランスの良い食事、たっぷりの睡眠をとって元気に過ごしましょう！



## 『赤ちゃん相談』のお知らせ

今月は、管理栄養士が来所します。お子さんの食事や離乳食等の相談ができます。身長、体重の計測もできますので、どうぞご利用ください。『あいあい』は自由開放日になっています。計測・相談のない方も遊びに来てください。

●日時 1月9日(木) 10:00~11:30



## 『あいあいらんど』のお知らせ

今年度最後の「あいあいらんど」は『雪中運動会』です。寒さに負けず、みんなで楽しみましょう！申し込みは14日(火)までをお願いします。あいあいらんどは、案内ハガキの送付はありません。申し込みは忘れずに！※悪天候の場合は、中止になる事があります。

●日時: 1月22日(水) 10:30~11:30

●場所: 佐呂間保育所駐車場



## 節分お楽しみ会

0・1歳児クラス、2歳児~クラスの「あそびの広場」でそれぞれ「節分お楽しみ会」を行います。みんなで製作やゲームをします。あそびに来てくださいね。



★0・1歳児クラス...1月27日(月) ★2歳児~クラス...1月31日(金)

## 1月の事業予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 休業 	2	3	4 →
5	6 あそびの広場 0・1歳	7 あそびの広場 2歳~	8	9 赤ちゃん相談	10 あそびの広場 2歳~	11 
12 	13 成人の日	14 あそびの広場 2歳~	15	16 自由開放	17 あそびの広場 2歳~	18
19	20 あそびの広場 0・1歳	21 あそびの広場 2歳~	22 あいあいらんど 雪中運動会	23 自由開放	24 あそびの広場 2歳~	25 
26 	27★ あそびの広場 0・1歳	28 あそびの広場 2歳~	29	30 自由開放	31★ あそびの広場 2歳~	

『免疫力を高める食生活』

おおきくな~れ

免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなり、悪化するリスクが高くなります。免疫力を高めるには、栄養バランスの良い食事が大切です。

タンパク質は体をつくる基礎となるので、肉、魚、たまご、大豆食品のいずれかは必ず毎日とりましょう。ヨーグルトや納豆などの発酵食品や食物繊維を多く含むきのこ類は、免疫のバランスを整えます。ビタミンAを多く含む人参やかぼちゃ、n-3系脂肪酸(オメガ3)を多く含むいわしやあじなどの青魚は、免疫細胞を活性化させます。これらをうまく組み合わせ、献立に取り入れると良いようです。